



発行日 平成30年 7月 2日 下田部保育園

日増しに暑くなってきました。いよいよ本格的な夏がやってきます！しかし園では、そんな暑さにも負けない子どもたちが元気に遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させ、食欲不振に陥らせてしまいます。そんな時はビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されるため、食事には注意しましょう。そして、食事を美味しく食べるには、冷たい炭酸飲料やジュースなどは、なるべく控えた方が良いでしょう。

☆熱中症の危険性と予防☆

熱中症とは・・・

高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。めまいや顔のほてり・筋肉の痙攣や手足のしびれ・体のだるさや吐き気・まっすぐ歩けない…など、このような症状が出始めたら、熱中症を疑いましょう！ 体温が高くて皮膚を触るととても熱い・皮膚が赤く乾いているという症状も熱中症のサインです。

熱中症の予防・・・

○のどの渇きを感じなくても、こまめな水分・塩分の補給をしましょう☆

→症状が現れた時は、真水よりもスポーツドリンクなどの塩分や糖分をバランスよく含んだものが良いでしょう。外出時、すぐ水分補給が出来るように飲み物を持ち歩きましょう。

○睡眠時間を十分にとりましょう☆

→通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って、睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症も防ぎましょう。

○服装に気を配り、外出時には日傘・帽子・冷却グッズなどで対策を☆

→衣服は麻や綿など通気性の良い生地を選び、外ではなるべく日陰を歩きましょう。

○1日3食バランスよく、色んなものを食べましょう☆

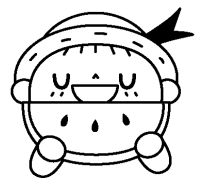
→特に「朝ごはん」は1日の活動のエネルギー源となるため、大切です。

○気温と湿度を気に掛けながら、室内を涼しくしましょう☆

→「節電」が呼び掛けられている昨今ですが、暑いときに我慢は禁物！！

日射しを遮ったり、風通しを良くしましょう。エアコンを上手に使いましょう。

○無理はせず、適度に休憩をとりましょう☆



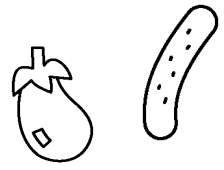
小さなお子さんは体温調節機能が十分に発達していないため、熱中症にかかる危険は大人より高くなります。また、身長が低い（地面に近い）ため、特に晴れた日の外出は、大人が暑いと思う以上に暑さを感じていることになり、よりいっそうの注意が必要です。

日頃からお子さんの健康観察を十分に行い、服装選びには気を掛けてあげましょう！！！！

7月



9	牛肉のカレー煮 フロッキーのフレンチサラダ	2	皿うどん えびときゅうりの酢の物
23	ミルクスープ	30	乳児:りんご 幼児:テラウェア
月	ごはん	月	ごはん
10	和風豚もやしラーメン	3	夏野菜カレー
	ナムル		春雨サラダ
24	パン缶	17	飲むヨーグルト
火	ごはん	火	
11	鮭とほうれん草のホワイトソースかけ	4	鯖のごま焼き
	トマトとハムのサラダ		大根とささみの和風だし和え
25	コンソメスープ	18	みぞ汁
水	ごはん	水	ごはん
12	豆腐ハンバーグ~醤油マヨ~ フロッキーとちくわのごま和え		19日☆お弁当日☆
	みぞ汁 ごはん		
木	26日☆お誕生日☆		
13	鶏肉のから揚げ	6	れんこんと鶏肉の炊き込みごはん
	ゴーヤチャンプル		じゃがいものベーコン煮
27	みぞ汁	20	みぞ汁
金	ごはん	金	バナナ
14	なすのミートパスタ		冷やし中華サラダ
	添え野菜		ミートボール
28	コンソメスープ	7	りんごジュース
土	ミルクパン	土	人参としらすのごはん
	マーボー茄子		
31	いんげんと春雨のサラダ		
	中華コンソメスープ		
火	ごはん		



たくさんの太陽を浴びて育った、なす・かぼちゃ・トマト・アスパラなどの野菜を「カレー」にしました。
これを食べて、この夏を乗り切るパワーをもらいましょう!!!!



- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆七夕行事食☆ (5日)

- *七夕そうめん*
- *えびの磯辺天ぷら*
- *七夕デザート*
- *ツナの十三穀米*

☆6月 お誕生日会メニュー☆

- *手羽中のから揚げ*
- *もやしとほうれん草のナムル*
- *人参と菜めしのごはん*
- *ぶどうゼリー* *中華スープ*

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
5日(木)	果物の甘煮	フルーツヨーグルト	11日(水)	やさい寒天	さつまいもムース
13日(金)	トマトゼリー	フルーツ	18日(水)	蒸しパン	煮干しチーズチップ
19日(木)	オレンジゼリー	ひまわりヨーグルトムース	24日(火)	トースト(パン)	ピザトースト
25日(水)	豆乳プリン	フルーツ寒天	31日(火)	ポテトお焼き	いそべ風味ポテト